Facciamo provvista di felicità per l'inverno

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

L'autunno è il periodo del raccolto, per fare le provviste per l'inverno. Non solo di grano o uva dolce messa ad appassire sui graticci, di prugne profumate e di fichi succosi, come facevano le donne sagge e previdenti nelle campagne. Si può fare provvista di beni meno visibili e tangibili, ma altrettanto e forse più importanti per la nostra salute, fisica ed emotiva. L'estate dovrebbe aver ricaricato le energie e il buon umore: un buon esercizio per riattivare le aree mentali della gioia, della ricompensa e, a seguire, della motivazione a stare bene, è ricordare i momenti felici. Lo possiamo fare guardando le foto luminose dell'estate, certo. Un esercizio migliore è tuttavia ricordare solo attingendo alla memoria: per esempio, fermiamoci. Quali sono stati i dieci momenti più emozionanti dell'estate? Quelli che ci hanno dato un tuffo al cuore, un momento di commozione, una sorpresa inattesa, un'ondata di tenerezza, uno slancio, un sogno, un brivido, risate a crepapelle, una serata poetica, un frizzico di adrenalina? Non sono solo i ricordi belli da innamorati, la voglia ardente, i baci appassionati ritrovati dopo anni di nebbia. Possono essere soddisfazioni diverse: quando abbiamo sentito il corpo felice nuotando nell'acqua limpida, o camminando per boschi dove il silenzio è profumato, o su sentieri alti e stretti tra orizzonti imponenti di monti; volando sulla bici tra le colline o galoppando nei boschi a perdifiato. Sono le vele che si gonfiano rapide e quasi si scuffia e si trema e si ride. E' il profumo di tigli ritrovato d'agosto a Berlino. E' la mano felice che lenta accarezza due gattini abbandonati: prontamente adottati. Teneri e affettuosi, senza fine. E' la puledrina che pian piano si fida e ti annusa e ti cerca e si fida. E' l'aurora dalle dita rosate che si alza lieve sul mare; e i tramonti infuocati. E' la notte distesi sull'erba, cercando in cielo vaghe stelle cadenti. E' un desiderio struggente di sogni e di felicità. E' la cena festosa in riva al mare, con amici fidati, o figli affettuosi. E' la nipotina innamorata della nonna, che l'abbraccia senza fine. E' il libro appassionante letto d'un fiato, al tramonto fino all'imbrunire, con il sottofondo acquietante dello sciabordio del mare. E' la musica e il ballo. O il deserto, silenzioso e immenso. E' il parlarsi con il cuore in mano, sentendo di potersi (ancora) fidare.

Tutte le volte in cui ricordiamo un momento felice, e ci soffermiamo a riviverlo, il nostro corpo cambia. Si acquieta. Spontaneamente, calano adrenalina e cortisolo, si abbassano la pressione e la frequenza cardiaca, rallenta il respiro. Se ci alleniamo a risentire le emozioni dei sensi, ci alleniamo anche a saper essere (più) felici. Succede lo stesso tutte le volte in cui raccontiamo un bel viaggio, un'esperienza che ci ha dato gioia, entusiasmo, emozioni. Il ricordo non è una nuvola rosa o nera sopra la testa, o un file colorato nel cervello. Parte da lì, certo, ma con un'onda rapidissima permea tutto il corpo con le emozioni che lo accompagnano. Quelle negative (ne abbiamo parlato in passato) riattivano il trauma e lo stress. Ma quelle positive, che possiamo richiamare alla memoria a piacimento, sono preventive e terapeutiche. Preventive, perché creano uno scudo emotivo interiore contro le difficoltà e le avversità: ne avremo un gran bisogno nei mesi a venire. Terapeutiche, perché il ricordo bello ci cura: ripara ferite, accelera guarigioni, potenzia la voglia di reagire e di vivere. Si combattono meglio le malattie quando ci si sente amati: perché ci aiutano (anche) i ricordi positivi, figli degli affetti di qualità. E vogliamo e vorremo vivere finché intuiremo davanti a noi momenti felici, piccole o grandi emozioni, minute o

immense sorprese. Da condividere.
Ricordare i dieci momenti più belli dell'estate è anche un gioco da fare con i figli, in coppia, in famiglia, o con gli amici. E perfino in classe. E' un modo bello per conoscersi, per comprendersi, per sorprendersi. Pur avendo fatto le vacanze insieme, è curioso sentire che la selezione dei top-ten fatta dai figli è diversa dalla nostra, e quella dell'uomo da quella della donna. O che ci sono inattese coincidenze e sintonie. E allora rinforziamo lo scudo interiore. Facciamo provvista di endorfine, molecole che nel cervello raccontano e scrivono la gioia di vivere, di amare, di essere felici. Miglioriamo le connessioni tra le vie della gioia, dei pensieri, dei ricordi (quelle del dolore si creano da sole!). Un solo ricordo non basta. E' la ripetizione che consolida l'effetto positivo, come per ogni allenamento che si rispetti. In auto (quando è un altro che guida), in treno, in autobus, mentre si va al lavoro a piedi, o la sera prima di addormentarsi, ricordare i momenti felici è un'autoterapia. E un'immunoterapia, innocua ed efficace. E' un modo per selezionare il meglio della vita, e creare anticorpi contro il male. Gli estroversi lo fanno per natura. Ma si può imparare, con attenzione e costanza, anche a saper ricordare: solo il bene. Per saper vivere, molto meglio, quando verrà l'inverno. Da previdenti marmotte emotive.